

# Studio 空 Yoga by Aki

～おひさまと共に～



(C) はせくらみゆき

私達の内には、いつも おひさまが いらっしやいます。  
おひさまと共に素敵な日々を過ごしてゆきましょう。  
日々感謝しつつ、調和しつつ、ヨガが出来たら最高です。  
ヨガを通し、皆さんの心と身体が調和され、素敵なエネルギーに満たされますように。

TOP

日記

ヨガ日記

アシュタガ ヲガ

その他の  
ヨガ

レッスン案内

お問合せ

2025年03月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

プロフィール

ヨガスタジオ空

久留米市国分町1544-3  
丸博ビル2F

ヨガ by Aki

～おひさまと共に～

ご質問、お問合せ等は、  
右上の「お問合せ」より  
お願いします。

新着記事

(03/10)[今を、より良い受け](#)

[止め方で～ギターと共に～](#)

(03/07)[光を拡げつつ～スー  
トラと共に～](#)

(03/05)[集中を繰り返しつつ  
～スートラと共に～](#)

(03/03)[3月クラス状況～ヨガ](#)

<<2022年04月 | [Main](#) | 2022年06月>>

2022年05月30日

[内が曇らないよう～ギターと共に～](#)

5月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆5月クラス☆](#)

おはようございます

月曜日、新たな1週間が始まりました👉週末、  
ゆっくりされました👉私は、自宅でゆるゆる、  
のんびり過ごした週末でした。予定を入れて、  
いろんなところに出かける週末も、楽しいし、  
こうやって、ぐうたら三昧も、大好きです👉  
先週が暑かったので、皆さん、しっかり充電  
されてたら良いなって、思ってます👉今週も、  
心と身体の声聞きつつ、無理なく、自分の  
やるべきことと、向き合ってゆきましょう👉

今日のギターの言葉

「私たちの中には、真の自分、内なる自分  
という神さまが宿っている

真の自分は、悪いことを行くと、  
汚され、曇ってしまう

真の自分は、善いことを行くと、  
清められ、輝いてゆける

正しい行い、善い行いで、  
真の自分を輝かせてゆこう」

[スタジオ空&山本公民館&  
野中生涯学習センター](#)  
(02/28)助け合いつつ～スー  
トラと共に～

## QRコード



## 記事検索

検索語句

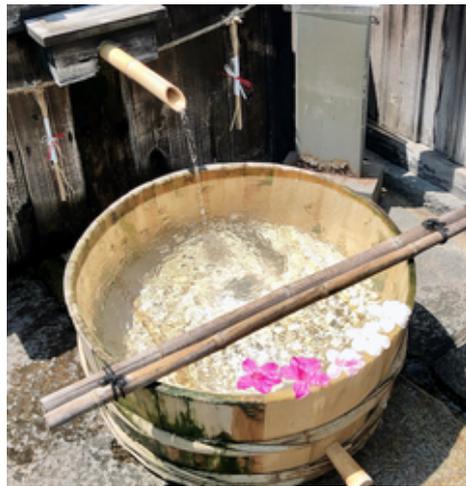
## 過去ログ

[2025年03月](#)(4)  
[2025年02月](#)(13)  
[2025年01月](#)(12)  
[2024年12月](#)(12)  
[2024年11月](#)(13)  
[2024年10月](#)(12)  
[2024年09月](#)(12)  
[2024年08月](#)(11)  
[2024年07月](#)(14)  
[2024年06月](#)(12)  
[2024年05月](#)(13)  
[2024年04月](#)(12)  
[2024年03月](#)(13)  
[2024年02月](#)(12)  
[2024年01月](#)(12)  
[2023年12月](#)(12)  
[2023年11月](#)(13)  
[2023年10月](#)(12)  
[2023年09月](#)(13)  
[2023年08月](#)(10)



何かを行う時、なんとなく、心に引っかかる、心がすっきりしない～そんな時は、真の自分、内なる神様が、「それで良いのかな?」って尋ねているのかもしれませんが、忙しい時や、エゴが強くなっている時は、意識が外向きになって、選択を間違ってしまうこともあるかもです。月末の忙しい時こそ、内を忘れず、地に足つけて、真っ直ぐに、やるべきことと向き合ってゆきましょ。自分の心が、苦しくならない、引っ掛かりが無い～そんな行動、発言を選んでゆきましょ。日常が忙しくても、心は、ゆったり構えておける、そんな自分を培ってゆきたいですね。一緒に頑張りましょ。

最後は・・・



水の写真って、大好きです♥  
これも、伏見の写真なのですが、  
月桂冠大倉記念館の「さかみづ」  
～お酒を作るお水だそうです。





建物の造りも、素敵ですよ。  
風情が有って、好きでした。  
また、旅に出て、写真をアップ  
出来ると良いなあと思いつつ～  
伏見の旅写真、終了です🍷

posted by Aki at 07:54 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年05月27日

カルマが導いてくれる今～ストラと共に～

5月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆5月クラス☆](#)

おはようございます

金曜日、もうちょっとで週末ですね👉5月も、残り僅かとなりました。ほんと早いですね。季節が、どんどん変化しているので、疲れを感じられた方が、多かったようです🍷。週末、心と身体を休めて、しっかりケアしてあげて下さいね🍷。今の季節、今の身体と折り合いつつも、やりたいことを楽しんで、しっかり

心にポジティブパワーを、拡げて下さいね ♪

### 今日のストロア言葉

「心の想いは、記憶の中にストックされ、  
前世、現世、来世のカルマに  
影響を与え続ける  
どんな来世になるかは、  
現世にかかっている  
ヨガに専念し、  
やるべきことに専念することで、  
より良いカルマを創ってゆける」

自分の来世が、どうなるかは、今の自分には  
分からないことですよ。前世や、来世自体、  
信じてない～そんな方も、多いと思います ♪  
観えない、分からない、自分の前世、来世～  
私は、過去生の自分が、今に繋いでくれてて、  
この現世を過ごせていると、思っています ♪  
今年は、10年以上ぶりの、友や同期からの  
連絡が続いて、  
「今年のテーマは再会かな」  
って、感じます ♪ そんな縁や繋がりも、全て  
自分がやってきたことの結果、カルマの力が  
働いているのかと思うと、本当に嬉しくて、  
感謝が湧きます ♪ 現世のカルマ、自分自身の  
人生のテーマと向き合う中で、いろんな人と  
繋がり、一緒に何かを経験してます ♪ 自分の  
カルマに感謝しつつ、出会えた人たちに感謝  
しつつ、より良いカルマを創ってゆきましょう ♪

最後は・・・





父撮影の睡蓮です♥  
大好きな睡蓮、蓮の花～いつ見ても、  
心がホッとするし、元気になれます💎  
週末、好きなこと、好きなものから、  
パワー貰って、癒されて下さいね💎

posted by Aki at 08:16 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年05月25日

日々、心の修行ですね～ギターと共に～

5月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆5月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。今週も、暑い日が続いて  
ます。マスク生活が、苦しい季節になって  
きましたね。酸欠、熱中症にならないよう、  
マスク外せる時は、外した状態で、呼吸を  
深く行って下さいね。私は、アシュタンガ  
クラスで、「何かのトレーニングか」って  
思うくらい、マスクが苦しい時があります。  
仕事上、なかなか外せないことが多いかも  
ですが、心と身体に、負担をかけ過ぎずに  
自分なりの調整しつつ、お過ごし下さいね。

今日のギターの言葉

「すべてを同じように受け入れる心、  
平等な心を持つことは、とても大切  
敵、味方を同じと見なす  
尊敬されても、軽蔑されても動じない  
暑さ、寒さ、苦、楽、相反するすべてを  
同じように受け入れてゆこう  
すべてを平等に捉え、  
すべての執着を離れた人は、  
素晴らしいヨギーである」

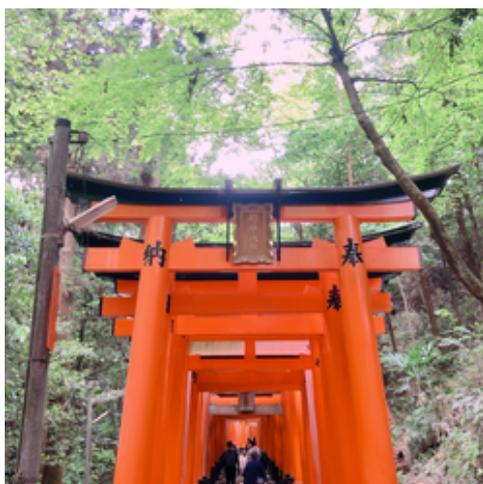
日々、いろんなことと向き合う中で、心が  
「好ましくない」と感じる経験、ダルマが  
出てくることも有ります。大きなことじゃ  
無くても、その日の温度、天候、ちょっと  
したことでも、心は振り回され、不安定に  
なりがちです。感覚器官の影響力は、強い

ので、梅雨の蒸し暑さでさえ、「舌痛」と感じさせてしまうかもです。今、目の前の全てを、「同じように」受け入れることは難しいかもしれませんが、ほんの少しでも、より良い受け止め方をして、そこから、新たな気づきを得てゆきましょ。日々、心の修行。月曜のギターも、心の受け止め方でしたが、自分の舵取りは、難しいものです。ぼちぼち、無理なく、自分と向き合ってゆきましょ。

最後は・・・



伏見稲荷大社  
川下りの後に、訪れました。  
2度目の伏見稲荷だったので、  
今回は、上の方まで、登り～





大きめの鳥居、ちょっと小さい鳥居、  
そして、ひたすら階段が続き～



四ツ辻まで、来ました👆  
「山頂ぐるり1周～30分」登るか、  
下に降りてゆくか～4つの分かれ道。  
山頂まで行く気満々だったのですが、  
反対され、ここで降りることに（笑）  
次回は、3度目の正直で、山頂まで  
登りたいなって、思ってます🍷

posted by Aki at 07:50 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年05月23日

全て、自分次第～ギターと共に～

5月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆5月クラス☆](#)

おはようございます

月曜日、新たな1週間が始まりました👆週末、  
ゆっくりされました👉私は、仲よし同期と  
久々の再会、乾杯🍷～大笑いしつつ、楽しい  
時間を過ごしました。一緒に仕事してた頃の

時間を迎ってしまった。一相に仕事していた頃の倍の歳になってしまいましたが（笑）、今もこうやって、縁が有るって、幸せですよ💖  
ポジティブエネルギーを、しっかりチャージ👉  
今週も、ヨガクラス頑張ります。心と身体の声を聞きつつ、無理なく、お過ごし下さいね💖

### 今日のギータの言葉

「不幸は誰かのせいではなく、  
自分の心が創り出したもの

心に平安がもたらされると、  
全ての苦しみ、悲しみは消える  
心を静かに、穏やかに  
そうすれば、どんな状況でも、  
喜びに満ちた自分でいれる」

どんな状況で有っても、自分の舵取り、心のコントロールは、自分次第です💖 私たちは、何か有ると、外に原因を求め、誰かのせいにしてしまいがちです👉同じことでも、その時その時の、心の状態で、嬉しかったり、逆に嫌だったりと、心の反応は、様々変化します。自分の心が、目の前の世界を、どんな風にも見せることが出来ます👉そう考えたら、今の自分を安定させることは、本当に大切ですね💖 より良い、より安定した心の反応を重ねつつ、自分自身を、幸せにしてゆきましょう💖

最後は・・・



フランス・ブルターニュ地方のお菓子  
「ファー・ブルトン」  
カヌレのような、もっちり生地で、  
かなり好みのケーキでした❤️週末、  
作りたいな～と思ってたのですが、  
材料を揃えてなく、作れずでした。  
近いうちに、作ってみたいです👉💖

2022年05月20日

今の自分のベストを～ギターと共に～

5月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆5月クラス☆](#)

おはようございます

金曜日、もうちょっとで週末ですね👆今週は、気温が上がり、暑かったですね👉疲れた方も多かったかもです。週末は、心と身体を休め、しっかり労ってあげて下さいね。私は、明日、会社員だった頃の、仲良し同期と乾杯です🍷一緒に残業したり、飲みに行ったり～楽しい思い出がいっぱいです。明日は、いろんな話しつつ、盛り上がってこようと思ってます👉週末、好きなことを楽しみつつ、心と身体に元気チャージされて下さいね👉❤

今日のギターの言葉

「完璧でなくても、自分の義務、やるべき仕事に一生懸命取り組み、やり遂げることが大切  
やるべきことに、真剣に向き合ったのならば、  
どんな出来であっても、他の誰より勝る  
自分に与えられた義務、やるべき仕事と  
しっかり向き合ってゆこう」

明日、久々の再会なので、20代のOL時代を思い出してました👆あの頃の仕事、今の仕事～全く違う職種、内容です。「頑張ってたかな」「もうちょっと、頑張ってたかもなあ」とか、振り返ると、いろんな想いが、浮かんできます。若い頃の自分に対し、悔やまれることも多いのですが、そんな過去の私が居るから、今の私に繋がっています👉その時、その時の自分を信じ、自分のやれるベストを、尽くしてゆきましょ👆どんな出来でも、他の誰より勝る～そう信じて、今のダルマ、自分のやるべきことと、しっかり悔いなく、向き合ってゆきましょ👉

最後は・・・



お土産の抹茶バームクーヘン  
宇治のお茶屋さんのバームクーヘンで、  
抹茶の味が濃くて、美味しかったです♥  
さすが、お茶屋さんの抹茶スイーツ👆  
昨日、かよちゃんからも、抹茶スイーツを  
貰ったので、引き寄せ中かもです(笑)📺

posted by Aki at 08:10 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年05月18日

心のスピードは速めずに〜ギターと共に〜

5月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆5月クラス☆](#)

おはようございます

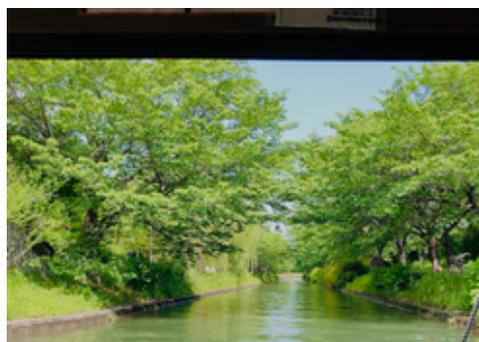
水曜日、週半ば。今週後半は、夏日予報で暑くなりそうですね☀️季節の変わり目は、身体に負担がかかるので、心と身体の声を聞きつつ、無理なくいきましょ🌿ぼちぼち、じっくり、ゆっくり～今の季節と調和してゆきましょ。ヨガで、しっかり呼吸を行い、身体の流れを良くしてあげて、自律神経を整えてゆきましょ🌸

今日のギータの言葉

「やるべきことを執着なく行う自分、  
それと同時に、常に静かな真の自分、  
この両者を感じられる人が、  
真のヨギーであり、賢者である」

忙しくて、せかせかモードになっている時は、心が「やっていること」と同調して、心のスピードが速くなってしまいます🌀そんな時、このギータのよう在りたいなって、しみじみ思います。どんなに活動しようと、心は常に、一定、内なる自分は、静かに安定している～そうそう、そうはいかないですよ（笑）🌸無心で、何かと向き合っている時に、自分を遠くから観ている、もう一人の静かな自分🌿そんな状態は、本当に理想です。やっていることと、しっかり向き合いつつも、心は常に安定していて、引っ張られない～そんな強さ、揺るがなさを、培ってゆきましょ🌸👉ヨガのポーズを取りつつ、自分の内を観て、静かな自分を引き出し、日常に広げてゆきましょ🌸

最後は・・・





今週も、また伏見の写真です～十石船  
川下りも、楽しみました。木々の緑、  
川の緑～緑一色の中、気持ち良い風に  
吹かれつつ、ゆるゆる過ごしました🍃  
川沿いには、酒蔵が見えたり～柳川と  
違う川下りで、楽しかったです👉



20名定員の船で、小さめです。川の  
両脇、桜並木が続いている場所が多く、  
桜の時期は、かなり混むそうです🍁  
桜綺麗でしょうね。見てみたいです🍃

posted by Aki at 07:48 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年05月16日

やってみたいことを～ギターと共に～

5月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆5月クラス☆](#)

おはようございます

月曜日、新たな1週間が始まりました👉週末、

ゆっくりされました。私は、お料理教室の日曜で、美味しい、楽しい時間を過ごして来ました。なかなか実践に繋がってないのですが（笑）、通い始めて1年経ちました。縁や繋がりで、こんな風に、楽しい時間を過ごせて、いろんな経験が出来て、本当に有難いなって思います。今週も、いろんなことと、自分らしく、笑顔で、向き合ってゆきましょう。今の経験を通し、自分を磨き、成長させてゆきましょう。

## 今日のギータの言葉

「家族、社会、自分に対し、  
人それぞれ、その人だけの  
役割、義務、やるべきことがある  
逃げることなく、  
自分のやるべきことをやってゆこう  
どんな時でも、  
やらないより、やってみる方が良い  
やってみること、向き合ってみることが大切」

Action is superior to inaction.  
行動は、非行動より、勝る

先週は、ゴールデンウィーク明けで、皆さん「1週空いたから、身体ガチガチ」からの「身体が楽になった」の声。久々のヨガで、身体が緩んだようで、すっきりされてました。そんな皆さんの姿を見てると、好きなことや興味の有ることで、身体が整ったり、元気を貰えたりって、幸せなことだなって感じます。「やってみて良かった」～そう思えることの方が、多い気がします。今、興味があること、やってみたいことが見つかったら、ぜひぜひ

挑戦されてみて下さいね。そして、ちゃんと自分のダルマ、やるべきことも、忘れずに。そちらも、まずは、自分らしく、無理せずに向き合ってゆきましょう。

最後は・・・



昨日のお料理教室は、  
牛肉のタルタルと、鯛のポワレでした♥  
生肉って、どんな感じだろう～って、  
ワクワクでしたが、期待以上でした↑



お肉と一緒に、周りのいろんな薬味を  
混ぜ混ぜしつつ、美味しく頂きました。  
美味しいお料理で、パワー満ち満ち～  
今週も、元気に、お仕事頑張ります💫

posted by Aki at 07:46 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年05月13日

全て、自分自身～ストラと共に～

5月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆5月クラス☆](#)

おはようございます

金曜日、もうちょっとで週末ですね↑今週も、  
あっという間でした。いつもの日常に戻って、  
皆さんとお会いし、一緒にヨガ出来ることが  
嬉しくて、本当に有難かったです💫お休みの  
日々も、お仕事の日々も、同じように楽しみ、  
充実出来ると、何よりです💫週末、頑張った  
心と身体を、しっかり労って、休めてあげて  
下さいね💫笑顔いっぱいの週末を♥

今日のストラの言葉

「カルマの力は強力  
善いことを行えば、幸せがもたらされ、  
悪いことを行えば、不幸がもたらされる  
全ては自分の責任  
自分を幸せにするも、不幸にするも、  
自分自身である」

日々のいろんなことは、過去、現在、未来と繋がっていて、全て、意味が有ることです🌟  
どんな状況下で有っても、「幸せだな」って感じられると、自分自身が楽し、安定した自分で居ることが出来ます🌟日々のいろんなことに対し、心の反応～物事の受け止め方は人それぞれ、様々です。自分だけのカルマを通し、自分自身を磨き、高めつつ、より良い心の反応を重ねてゆきましょう🌟どんな時でも、自分の一番近くに居るのは、自分自身です🌟頑張ってる自分、だらけてる自分、いろんな自分を受け入れつつ、認めつつ、今の自分を幸せにしてあげましょ🌟

最後は・・・



先日の「キザクラカッパカントリー」～アップしたい写真が、まだ有りました🌟  
数量限定の「キザクラ酒まんじゅう」。

十割中、早くに到着したのに、なんと残り2箱でした。ラスト2箱、めでたくゲットしました👉



購入したと同時に、レジの方が、売場に

「完売御礼」の札を置かれてました（笑）  
数量限定を購入出来て、嬉しかったです👉  
香りの良い酒まんじゅう～ふわふわの皮、  
上品な餡で、本当に美味しかったです❤️  
伏見に行かれる機会があったら、ぜひ👉

posted by Aki at 08:42 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年05月11日

心的心声を聞きましょ～ストラと共に～

5月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆5月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。今週は、どんよりお天気が  
続いてますね。今年、梅雨入りが早い予報  
だし、すぐに湿度の高い日々が、来そうです👉  
雨の日は、気圧の関係も有って、疲れやすい  
ので、無理なくいきましょ👉長期休暇明けで、  
いつもよりも、疲れを感じたら、心と身体に  
負担をかけないよう、しっかり睡眠、栄養を  
心がけましょ👉今日も、自分らしく、自分の  
やるべきことと、向き合ってゆきましょ👉👉

今日のストラの言葉

「心の平穏を乱すもの、心の障害となるもの

- ・病気
- ・病気による無気力
- ・怠惰
- ・現状からの後退、墮落

これらを心に留め、克服してゆくことが大切

心と身体は繋がってあり、互いに影響を与え合ふ

心と身体は繋がっており、互いに影響を及ぼす  
ヨガを行い、心と身体を安定させてゆこう」

よく言われる「5月病」ですが、症状としては、  
ゴールデンウィーク明けの、「倦怠感」「不眠」  
「不安」「憂鬱」「集中力の低下」などです。  
酷くなると、うつ病になったりと、大変です。  
心と身体は、お互いに影響を与え合い、密接に  
繋がってます。どちらかのバランスが崩れると、  
引っ張られ、もう一方も、不調になりがちです。  
「私は、大丈夫」と、自分自身を過信せずに、  
今の時期は、心と身体の声を、よりしっかりと  
聞いてあげて、ケアしてゆきましょう。休み中に、  
ぐうたらして、副交感神経が、優位になり過ぎ、

自律神経のバランスが崩れていたら、今週中に  
リセットして、整えてゆきましょう。ヨガを行い、  
心と身体を整え、安定させてゆきましょう。

最後は・・・



ゴールデンウィーク中に、母が撮った写真。  
場所は、どこでしょう？





文化センターのバラ園でした。  
満開のバラ～本当に綺麗ですよ♥  
春は、新緑、綺麗な花と、ほんと  
癒される時期です。自然に癒され、  
パワー頂きつつ、元気にいきましょ💖

posted by Aki at 06:40 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年05月09日

お仲間さんの存在の有難さ～ギターと共に～

5月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆5月クラス☆](#)

おはようございます

月曜日、新たな1週間が始まりました👆週末、  
ゆっくりされました??長期お休みだった方は、  
今週は、きつく感じるかもですね?ぼちぼち、  
日常ペースに戻しましょ。まずは、気持ちを  
切り替え、身体を調整ですね💡今週も、ヨガ  
楽しみつつ、心と身体を、一番心地良い状態、  
健やかな状態に、導いてゆきましょ。今週は、  
皆さん、久々のヨガなので、身体がカチコチ  
かな(笑)💖お会い出来るのが、楽しみです。  
一緒に、無理なく、整えてゆきましょ💖👆

今日のギターの言葉

「ヨガを続けてゆく、極めてゆく上で、  
自分のやるべきことを達成してゆく上で、  
仲間はかけがえのない、大切な存在である  
内なる神様に心を向け、  
自己探求を続けるヨギー、

自分のやるべきことに専念するヨギーは、  
お互いに啓発し合い、

幸せに満たされて生きてゆける」

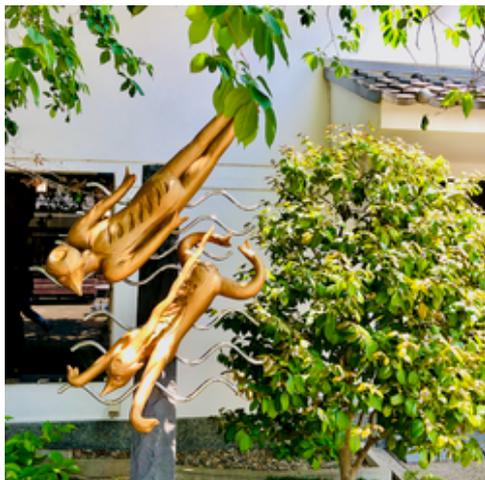
今週は、どのクラスも、レッスン前が賑やか  
だるうなって、思ってます ♪ ヨガを楽しみに、  
それに加え、みんなと会えるのを楽しみに～  
そんな方が多いかもです。皆さん、ヨガだけ  
ではなく、いつもの仲間さんと、いろんな  
話をすることも、「元気の素」になってます ↑  
母が参加しているリラックスヨガのクラスは、  
「ここが痛い、あそこが痛い」と、お互いの  
身体の調子、報告会が行われてます (笑) ♪  
啓発し合うのも、労わり合うのも、どちらも  
お仲間有ってのことだし、心強いものです ♪  
日々、楽しんでいること、頑張っていること、  
いろんなことを通し、好きな人たちと、啓発  
し合って、成長してゆきましょ ↑

最後は・・・



久々、旅写真のような気がします。  
キザクラカッパカントリー  
京都市伏見の「黄桜酒造」  
日本酒が有名ですが、訪れたのが、  
お昼で、暑かったので、地ビール  
飲み比べを頂きました (笑) ♪  
真ん中のアルトが、一番好んで、  
次は、アルトだけを頼みました ↑

日本酒の飲み比べも、いろいろ  
有って、とても楽しそうでした。



敷地内には、黄金のカッパ達の銅像が  
有りました。幼馴染の家から、2kmの  
近さだったので、また訪れたいです ♪

posted by Aki at 08:08 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

[次のページ>>](#)